

脚踏实地 仰望星空

——我的职业生涯规划书



| | |
|---------------|-----------|
| 个人基本档案..... | 错误!未定义书签。 |
| 引言..... | 4 |
| 第一章：自我剖析..... | 4 |

| | |
|-------------------|----|
| 一、大学生职业发展测评 | 5 |
| (一) 人格特点 | 5 |
| (二) 职业兴趣 | 5 |
| (三) 职业能力 | 6 |
| (四) 综合职业匹配 | 6 |
| 二、人格特质测评 | 6 |
| (一) 动力类型测评 | 6 |
| (二) 逆境承受类型 | 9 |
| (三) 个人优势和劣势 | 9 |
| 第二章：环境分析..... | 10 |
| 一、家庭环境分析 | 10 |
| 二、学校环境分析 | 11 |
| 三、社会环境分析 | 12 |
| (一) 专业分析 | 12 |
| (二) 职业分析 | 12 |
| (三) 就业分析 | 13 |
| 第三章：职业定位..... | 13 |
| 一、确定职业发展目标 | 13 |
| (一) 我的人生目标 | 13 |
| (二) 我的职业目标 | 13 |
| (三) 我的学业目标 | 14 |
| 第四章：目标计划与实施..... | 14 |
| 一、计划实施 | 14 |
| (一) 短期计划 | 14 |
| (二) 中期计划 | 14 |
| (三) 长期计划 | 14 |
| 第五章：评估调整与优化..... | 14 |
| 一、目标评估 | 14 |
| (一) 职业目标评估 | 14 |
| (二) 职业路径评估 | 15 |
| (三) 其他因素评估 | 15 |
| 二、评估时间 | 16 |
| 三、规划调整的原则 | 16 |
| 结束语 | 16 |

姓 名： 李子莹

性 别： 男

就读学校： 南京晓庄学院

所在系（院） 文学院

专业班级： 13汉语言文学一班

学号： 13010103

指导老师 章洁

所在院系（部门） 文学院

联系电话 18251989327

引言

现代社会竞争日趋激烈，随着教育事业的发展，人才可以说已经不能如以往那样深巷传酒香，很多人满腹经纶，经天纬地，在工作上却屡屡受挫，这是什么原因呢？是制度问题，还是无识马之人。很多人抱怨着制度不公，领导不识。但是只有这些原因吗？自己在一开始的时候就对自己的职业生涯没有一个好好的规划，自己从一开始就把自己放错了地方，当然会导致才华不得施展。面对种种问题，我思绪良多。对于如何在以后更加激烈的社会竞争中放准自己的位置，我考虑了很久，查阅了很多资料。现在我尽力地尝试着写一份自己的职业生涯规划，瞭望一下自己的未来，规划自己的职业理想。虽然不是尽善尽美之作，但依然希望可以对自己以后的工作、生活有一点帮助。

第一章：自我剖析

一、大学生职业发展测评

(一) 人格特点

通过测试，我的性格类型为：ESTJ 监督者。我在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：



我的性格类型特点：

- 我比较敏感，非常崇尚内心的平和，看重个人的价值，忠诚，理想化，一旦做出选择，就会约束自己完成。
- 我有时候会显的有些浮躁，说话不留情面，但内心非常善良，有同情心，善解人意。我重视与他人建立有深度、真实、共同进步的关系，希望参与有助于自己及他人的进步和内在提升的工作，欣赏那些能够理解你价值的人。
- 我个性鲜明，好奇心强，创造力突出，思维开阔，有远见，乐于探索事物的可能性，致力于追寻自己的梦想。
- 一旦全身心地投入一项工作时，我往往发挥出冲刺式的干劲，全神贯注，全力以赴。我对人、事和思想信仰负责，一般能够忠实履行自己的义务。但是，对于意义不大的日常工作，我做起来有些困难。

(二) 职业兴趣

兴趣是最好的老师。我们在感兴趣的工作中会分外努力，也更容易取得进步，兴趣也会越来越浓厚，最后就会转变成强烈的事业心，进而转变为热爱自己事业的深厚情感。在职业测试中，我需要在在一个注重合作、富有激情的环境中，与其

他富有创造性和情感的同事一起工作，并需要可以发挥创造力的工作条件，并能得到鼓励和嘉奖，不断提升自己的能力。

（三）职业能力

我的性格较外向，更加容易适应新环境，喜欢新事物，喜欢学习新技能，但容易厌倦，喜欢使用比喻、跳跃性地展现事实。能灵活、适应环境。

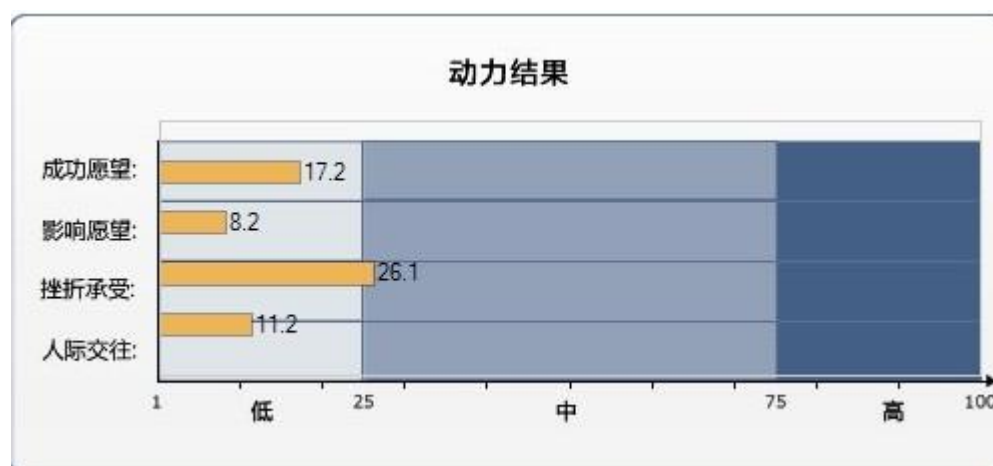
（四）综合职业匹配

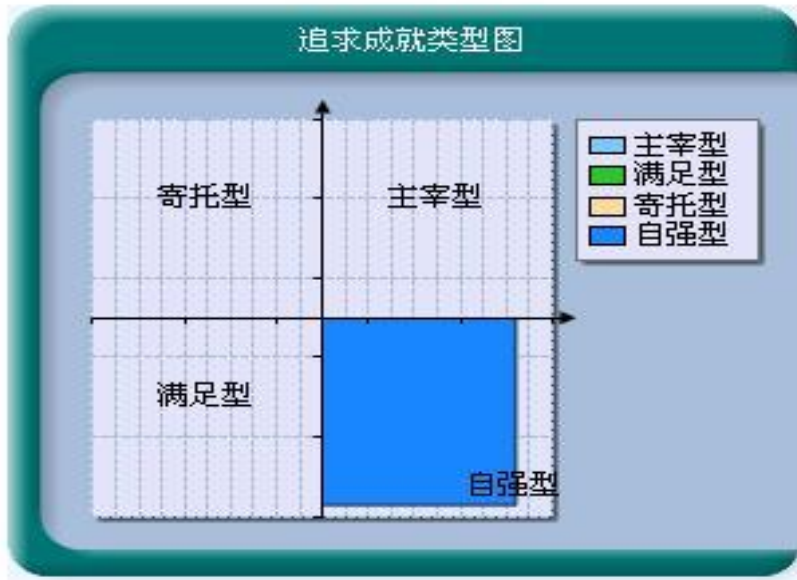
| 我的优势特点 | 对应的典型职业 |
|--|------------------------------------|
| 我喜欢以独创的形式表达自己的观点，并且有自由与灵活的空间也是你对工作的要求。 | 记者、娱乐业人士、建筑师、演员、编辑、室内设计师、制片人、艺术指导 |
| 教育与咨询两个领域能使你实现帮助别人成长、发挥他们潜能的愿望。 | 顾问、心理学专家、社会工作者、人文/艺术教授、口/笔译人员、职业顾问 |
| 我喜欢与客户亲近、但又相对自主工作。 | 营养师、健康护理医师、整容医师 |
| 我喜欢合作、设计和创新，希望别人觉得你的成果重要而独特。 | 企业培训师、薪酬福利人员、人力资源顾问、项目经理 |

二、人格特质测评

（一）动力类型测评

动力测评结果





彩色方框的宽度代表你在水平方向上偏好的明显程度，宽度越宽，表示你越符合“自强型”的特点，而不是“满足型”的特点；彩色方框的高度代表你在垂直方向上偏好的明显程度，高度越高，表示你越符合“自强型”的特点，而不是“主宰型”的特点；

（主宰型）自我实现的意愿高，会为自己设置较高的目标，并且不断地努力去争取将它实现。做事富有一定的主动性和进取精神，相当在意个人的成功。同时，也希望自己在人群中能够出人头地并且发挥重要作用，能够树立一定的权威，说服、影响和带动他人。也就是说，你既关注取得个人成就，也希望通过影响和带动他人达到一个群体或者组织的目标。

（满足型）希望找到适合自己的领域并发挥自身价值，通常状况下不会为自己设置太高的目标，做事喜欢顺其自然，因此往往给外界留下容易满足和享受安逸的印象。在团队中喜欢接受指定的角色，比较顺从，不会特别在意说服他人接受自己的想法和观点，也不刻意追求在一个团体中获得突出的地位。总体而言，你注重顺应环境而不是改变环境，通常不愿意从事压力过大的工作。

（自强型）对自己有高的要求，将设立并达到高目标、获得个人成功视为人生的意义，并愿意为此不断奋斗。做事富有较高的主动性和进取精神，在自己独立完成的过程中能体验到最大的成就感。在与别人合作的过程中，愿意自己付出更多的努力，而不是影响和带动他人，对于在团队和组织中的权力、地位并不在意。

（寄托型）希望影响和推动组织以及他人的发展，并得到他人的认可，将之视为实现自我价值的基础。通常会注重权威的树立、借鉴和运用，借此来支持自己的观点并说服他人。个人成就更多地建立在影响和带动他人上，而不愿单打独斗。

成功愿望：这个方面将告诉我们在面对工作时我们是否有积极主动，努力进取的心态。

你的成功愿望较低。具体表现是

- 对事情要求不高，喜欢轻松、压力少的生活和工作。
- 对失败一般不会有强烈的挫败感，随遇而安，心态平和。
- 主动性较弱，通常只聚焦本职的事，不愿承担过多责任。

给你的小建议：你不妨设立一些小却有挑战性的目标，逐步实现后再给自己一个小奖励作为激励，这样慢慢提高做事的标准。

影响愿望：是引导或说服别人按照你的想法行事的愿望。

你的影响愿望并不强。具体表现是：

- 不愿意影响或控制别人，认为每个人都有自己做事的方式，希望别人也不要干扰你的方法。

- 知足常乐，安于现状，没有权力之争的野心。
- 遇到争论时你可能不怎么表达自己的看法。让想法默默停留在心里。
- 善于倾听，能很好地去体会别人的意思。

给你的小建议：不需要太多影响和干涉别人的工作比如研发、技术等，会使你觉得比较轻松。而管理、销售、市场宣传等工作你需要慎重考虑。

挫折承受：是指我们面对现在或将来可能遇到的挫折、困难和失败时常有的心态、情绪

以及可能的举动。

你的挫折承受力居中。具体表现是：

- 遇到挫折时感到沮丧，但不会深陷其中不能自拔。
- 能从失败中总结教训，避免重蹈覆辙。
- 新事物或新环境出现时，虽然会有点害怕，但还是会小心地试水挑战。

给你的小建议：提高耐挫力能帮助你更有力地抵御挫败感的伤害，自我调整或者找人倾诉都是很好的途径。

人际交往：是生活和工作中对人际关系的关注程度，喜欢并能很好地建立和保持良好的

你的动力类型是什么？

有人愿意推动别人一起实现目标，有人却宁愿通过单打独斗达成目标！

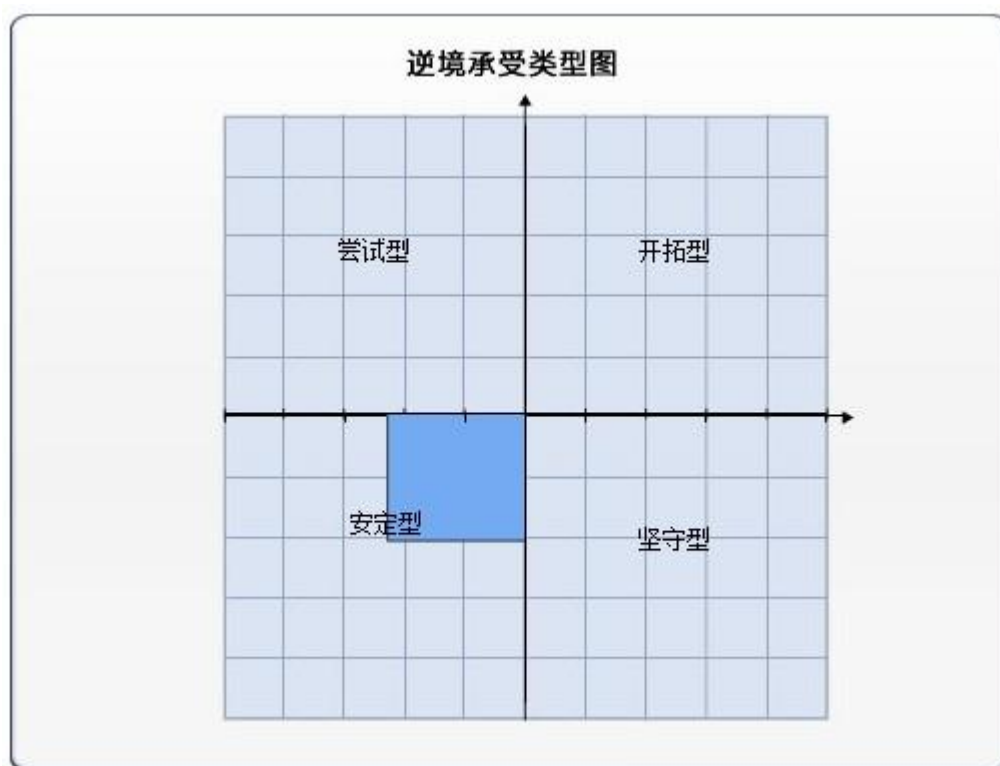
有人不惧风险、敢打敢拼，有人偏安一隅，自得其乐！

你是哪一种？知道我们的动力特点之后，我们还可以进一步知道在追求成就以及遇到挫折时我们会表现出什么特点。

下图表示的是在你努力实现目标的过程中你通常会表现出来的特点。从图上可以看出你是：“满足型”

（二）逆境承受类型

生活并不是一帆风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫折。这时你是抓住可能的机会积极进取还是为了避免再次失败消极等待？下图显示了我身处逆境时的动力类型。从图上可以看出我是“**安定型**”



“不打无准备之战”是你信奉的格言，你会事先尽量考虑失败的可能性。为避免造成无法控制的局面你迟迟都不做决定或不行动。你喜欢采用固有的或传统的方法，认为这样安全、保险，不会出岔子。遇到障碍时不够坚持，很快就妥协、退而求其次。所以你可能更适合一些风险小或者需要不需要承担很大责任的工作，你不会觉得压力逼人。

（三）个人优势和劣势

优势：

1. 你能够一个人做事情，忠于职守
2. 你可以多方面考虑问题，而且很深刻

3. 你具有打破传统思维的能力
4. 做自己信仰的工作能使你振奋鼓舞
5. 你能与自己尊敬的人保持频繁、有意义的交流，并从那里得到支持
6. 对于新鲜事物有一种天生的好奇与技巧
7. 重视观察事物发展的本质与规律
8. 能理解别人，想别人之所想
9. 适应能力强，能迅速调整自己的状态和目标
10. 一对一的与人工作是你擅长的方式
11. 有稳定平和的心态，淡泊名利
12. 重视安全和保障，对于冒险非常谨慎

劣势：

13. 做事不够专注
14. 有时略显急躁
15. 有时会做草率的决定
16. 太过坚持

（四）他人对我的评价

1. 安静、可爱
2. 工作认真，好学习，不耻下问，勇于尝试
3. 坚持
4. 有爱心，乐于助人，矛盾
5. 理性

第二章：环境分析

一、家庭环境分析

我来自一个四口之家。家里有父亲、母亲、姐姐和我四个人。父亲平时做些零工，小生意之类，母亲在家里做家事，姐姐已经大学毕业，在外地工作。我的家庭算是非常一般的，家庭环境也很单纯。成长环境也算的上比较顺利。父亲只

有小学文化，母亲几乎没有上过学。但是父亲一直很看重我的学习，所以一直鼓励我要好好读书，这样以后生活才不用那么吃苦。母亲一直很疼爱我和姐姐，我们物质上的要求他都会满足我们。虽然我们家庭不是很富裕，但一直其乐融融，和谐美满。

二、学校环境分析

南京晓庄学院始于1927年3月伟大的人民教育家陶行知先生创办并任校长的晓庄试验乡村师范。2000年3月，经教育部批准，由原南京师范专科学校、南京教育学院、南京市晓庄师范学校合并组建成为全日制公办本科院校。校本部占地近1500亩，教职工近1200人，具有高级职称的教师300多人，其中正高职称89名，享受国务院政府特殊津贴专家1名，教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员1名，省高校“教学名师”1名，省“333工程”第三层次培养对象10名，省高校“青蓝工程”中青年学术带头人培养对象11名、优秀青年骨干教师培养对象28名，来自美、英、日、韩等国的外籍教师近20名。

学校现有本科专业44个，涵盖经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、管理学、艺术学等九大学科门类，全日制在籍学生15700余人；成人高等教育本专科专业35个，各类成人教育在籍学员8000余人；有来自20多个国家和地区的留学生300多人。设有12个专业学院、1个民办二级学院、1个研究中心、1个研究院，另设有继续教育学院、海外教育学院。现拥有国家“十二五”专业综合改革试点项目2个（小学教育、学前教育），省级重点专业（类）5个（教育学类、心理学类、化学类、计算机科学与技术、生物科学），省卓越工程师教育培养计划试点专业3个（电子信息科学与技术、计算机科学与技术、软件工程）；省基础课实验教学示范中心或建设点5个（化学基础课教学实验示范中心、生物学实验教学中心、教育信息技术与传播实验教学中心、计算机实验教学示范中心、教师教育实验教学中心），省级实验教学与实践教育中心2个（文科综合实践教学中心、电子信息技术实践教学中心）；一级学科省级重点建设学科2个（中国语言文学、生态学），市级重点建设学科5个（环境科学、计算机软件与理论、

光学工程、学前教育学、应用心理学)。

三、社会环境分析

(一) 专业分析

我的专业是汉语言文学,汉语言文学是高等院校开设的着力于培养能够适应当前社会发展的,熟练掌握系统、全面的汉语言文学基本知识、理论和技能,具有较好的汉语书面和口头表达能力,具备较高的综合素质和发展潜力,党政机关、企事业单位、媒体宣传部门、司法部门、社会团体以及社区需要的优秀专门人才的一门专业。汉语言文学专业毕业的大学生,可在科研机关、高等院校从事研究、教学工作、有的可从事对外汉语教学,可适宜在党政机关,包括报刊宣传、新闻出版、影视文化、互联网、对外交流或其他企事业单位从事语言文字工作的专门人才,从事文学评论、汉语言文学教学与研究,以及文化、宣传方面的实际工作。随着近年来大学生不断扩招,如今大学生多如烂泥,大学生就业困难问题逐日凸现,加之汉语言文学专业的就业方向泛而不专,汉语言文学专业的大学毕业生面临着更为严峻的就业困难问题。但是,实际上,汉语言文学专业由于其知识范围的广阔,非常适合咨询师等需要整体把握力的职业

(二) 职业分析

咨询师

优势(S):自己从小就非常喜欢尝试着去解决他人的问题非常,而且由于从小阅读了大量的书籍以及及经历丰富的原因一般小问题都可以提出尚可的意见;我做事认真而努力,而且我们这个专业知识面广阔,视野开阔;学习汉语言文学,使我文学涵养以及审美意识方面有很大的优势;我的性格随和,能与人相处愉快;身为校团委干事和雨花台志愿讲解员,使我的办事能力有很大的提高;咨询师需要能够善于与他人沟通,有一颗愿意帮助他人的心。而我前一段时间参与了南京青奥会,是一名志愿者,也参与了 APEC 志愿者,志愿服务意识号。身在晓庄学院,和来自全国不同地方、不同民族的同学一起生活、学习,可以提高自己与人相处的能力,从而更好地融入社会等等。

劣势(W):企事业单位等客户工作对一个人的内外素质要求很高,要求他们能够提出非常专业的意见,切实可行地去解决企事业单位面对的问题。而且我国的咨询行业发展较晚,行业规范并不健全

机遇（O）：随着我国改革开放的开展，现代经济建设的进行，以及各种各样的外贸外资的涌入，我国经济快速发展，企事业单位如雨后春笋般出现，企业发展面对的问题越来越多。作为一种智力密集型的知识服务性产业，它对知识水平的要求特别高，但是随着市场经济的发展与繁荣，特别是三资企业在中国的发展，对咨询服务的需求将越来越多。

风险（T）：作为一名咨询师，必须紧跟时代发展，不断更新自己的知识结构，否则的话非常容易与客户需求脱节，失去晋升机会，甚至于失业。

（三）就业分析

近年来，全国高校毕业生人数逐年增加，大学生的就业形势日益严峻。2011年全国高校毕业生人数达660万，2012年全国高校毕业生人数达680万，2013年全国高校毕业生人数为699万人。另外我国目前正处在劳动年龄人口增长高峰期，在劳动年龄人口持续增长的同时，目前尚有1.5亿农村富余劳动力需要转移，有1100万以上的下岗失业人员需要再就业，再加上每年未能如期就业的毕业生。这些都使得社会总体就业形势更加严峻，大学生就业难问题更加凸显。

第三章：职业定位

一、确定职业发展目标

（一）我的人生目标

我的人生目标很简单。我希望首先有一个安心、稳定的工作，工资不用太多，够我生活并能小有余留即可。然后有一个温馨幸福的家庭，不求有多富裕，只要能达到小康水平，家里有我喜欢的她、有一只可爱的小宠物和一个可爱的小孩，一家人幸福的在一起，偶尔出去旅游、游玩。身边有真诚的好朋友一起陪伴。我希望我每天都能快快乐乐的，能肆无忌惮的笑，能过得舒心。可以多读书充实自己，尽心工作、尽心顾家。最后希望能好好的陪伴父母，孝顺他们。

人生的目标就是一个发展的实际动力，而理想是我们对生活的寄托，目标的实现是我们一步步接近理想的阶梯。生活中需要目标，因为人生中我们需要努力过程的那些酸甜苦辣绘制出的充实感，需要那种努力的快乐，更需要目标达成后的幸福感。

（二）我的职业目标

我希望能做一个咨询师，能尽心尽力的为公司或企业服务。希望能做点比较出色，得到上司的肯定。工作压力不要太大，因为我不喜欢被工作逼得太紧。工资不用很多，中等水平即可。

（三）我的学业目标

在大学四年拿到普通话一乙证书、英语四六级证书、计算机二级证书、教师资格证、秘书资格证。通过努力学习至少得到一次奖学金。

第四章：目标计划与实施

一、计划实施

（一）短期计划

过计算机一级考试，拿到一级证书。期末考好好复习，考个较为满意的成绩。

（二）中期计划

学习方面：好好练英语，先过英语四级考试。好好练习普通话，拿到普通话一乙证书。考秘书资格证。考取计算机二级证书。

工作方面：在校外找一份兼职工作，锻炼在社会上生存的能力。

（三）长期计划

工作方面：在大三大四，利用实习的机会，积极融入社会，在实习的实践中成长。

学习方面：利用学校的周边环境，好好读书，多充实自己。认真念英语，争取在大三考取英语六级证书。学好专业知识，拿奖学金。

生活方面：要定期锻炼身体，早睡早起，合理饮食，有一个健康的身体……

第五章：评估调整与优化

一、目标评估

（一）职业目标评估

1、在大学阶段时，假如我发现我并不适合咨询师时，我会选择走公务员的路线，准备公务员考试，并重新制定职业生涯规划

2、在工作初期，假如我发现我并不适合从事咨询师工作，我会考虑走报社编辑方向或新闻方面方向。

3、在工作中期时，假如我发现我并不适合从事咨询师工作，争取机会，我会进一步提高自己在专业方面的知识。

4、在工作后期是，如果发现我并不适合咨询师工作，我会选择提前退休，或者到新的公司就职。

(二) 职业路径评估

1、假如在公司内一直不被其中，一直被排挤，我们刚刚开始工作，好的报酬并不代表今后有一个好的发展环境和成长空间，我们现在工作的任务不是为了挣钱而去工作我们是为了学习更多的知识，只有我们现在又更多的知识我们才能看清一个企业的发展前景和自己的发展目标。我们在学校学习的都是理论知识很少和实践相结合，所以，我们在以后的工作中要学会更多的实践知识，为我们的以后发展打下基础。然后我将重新选择公司。

2、假如公司在后期福利不好，或者工资水平与其他同等公司差距悬殊时，我会选择离开公司，寻求新的公司。

3、假如公司倒闭，我会提前选好新的公司做准备，并且随时安排好自己以后的工作方向，至到公司结束运营后再到新的公司面试就职。

(三) 其他因素评估

1、假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。

2、假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的工资就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭度过难关。

3、经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

二、评估时间

计划往往赶不上变化，这要求我要做好职业目标的评估和调整，及时了解情况的变化，通过对实际情况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，确保可行性，才能完成职业目标的实现。一般情况下，我会一年做一次评估规划，并在年头制定该年具体计划，并逐月修订，将具体计划按照年月周细分，并做好总结工作。积极修正和合核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如职位变更或者职业变更时期，我会随时评估并进行相应调整，我会酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

三、规划调整的原则

要遵循个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是经济目标）也不应觉得失败。

结束语

如今就业形势越发严峻，而大学时光是短暂的，我们只有好好利用这走向社会的最后实验场、训练地，好好地提升自己的内外素质，才能在4年后面临求职就业考验时从容不迫。这是我的第一份职业生涯规划书，我知道还有很多不够完善的地方，不过我有了较为清晰的行动方向。相信通过我不懈的努力，我能够实现自己的职业理想。展望未来，规划理想，相信我的梦想不是梦！